

# Il mio Signore ama un cuore puro di Gurumayi Chidvilasananda

## *Estratto 28*

La disciplina consiste nel focalizzarsi, nell'osservare ciò che appare e ciò che svanisce, nell'essere testimoni, acquisendo il potere di comprendere le fasi iniziali del processo, i semi di desiderio e collera. Quando riuscite a scoprire le orme della collera e del desiderio inappagato senza sentirvi costretti a seguirle ovunque vi portino, allora potete essere definiti persone disciplinate, persone che hanno acquisito il potere di comprendere se stesse.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Swami Chidvilasananda, "Libertà dalla collera – Prima parte", cap. 5 in *Il mio Signore ama un Cuore puro: lo Yoga delle virtù divine* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), pag. 64.